



2022

anthrosana

Ihre Patientenorganisation



mit
Übersicht
Publikationen

Impulse für Gesundheit
und Lebensgestaltung

anthrosana

Postplatz 5 | Postfach 128 | 4144 Arlesheim

Tel. 061 701 15 14 | Fax 061 701 15 03

info@anthrosana.ch | www.anthrosana.ch

Spendenkonto: IBAN CH03 0900 0000 4000 4545 5

anthrosana ist eine schweizerische Patientenorganisation auf anthroposophischer Grundlage.

anthrosana vermittelt Informationen rund um die Themen Gesundheit, Krankheit und Lebensgestaltung.

anthrosana setzt sich für die Verbreitung, Förderung und Anerkennung der Komplementärmedizin im Sinne einer integrativen Medizin, insbesondere der Anthroposophischen Medizin, in der Schweiz ein.

anthrosana richtet sich an alle, die sich für eine ganzheitliche integrative Medizin interessieren, die Schul- und Komplementärmedizin umfasst.

anthrosana bietet allen Interessierten, die noch nicht Mitglied sind, eine Gratismitgliedschaft für ein Jahr an.

Inhalt

Gesundheit ist weit mehr ...	2
Gesundheitspolitik: Langjähriges Engagement für die Komplementärmedizin	3
Werden Sie Mitglied von anthrosana!	4
Patientenverfügung	5
Zusatzversicherung für ganzheitliche Gesundheitspflege	6
Die neuen anthrosana-Publikationen	7
Publikationen von anthrosana und GESUNDHEIT AKTIV e.V.	8
Gesundheit und Krankheit	8
Pflege, Ernährung, Haus- und Heilmittel	12
Krisen und Chancen im Lebenslauf	13
Erziehung, Kindheit und Jugend	15
Zeitfragen und weitere Themen	17
Filme und Hörbücher	18
Online-Vorträge	20
Index Publikationen von A–Z	24

Gesundheit ist weit mehr ...

... als Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit bedeutet bewusste Lebensgestaltung. Gesundheit heisst, Raum für Wachstum und Entwicklung schaffen und Lebensqualität fördern: im eigenen Alltag, im sozialen Umfeld, in der Natur. Gesundheit bedeutet nicht nur Krankheitsvorsorge, Gesundheit heisst auch, in der Krankheit bewusst und selbstverantwortlich zu leben. Ein ganzheitliches Menschenbild und ein umfassendes Naturverständnis sind für die Gesundheit von zentraler Bedeutung.

Dieses Verständnis von Gesundheit fordert uns auf, Impulse zu geben und Zeichen zu setzen – für eine Gesundheitspolitik, die auf Eigenverantwortung und Solidarität begründet ist und die Voraussetzungen schafft für eine menschengemässe und zukunftsgerichtete Gesundheits- und Krankenpflege.

Bewusste Lebensgestaltung schliesst nicht nur den ganzen Menschen ein, sondern auch die persönliche Umgebung, menschliche Bindungen, das soziale Gefüge und die Natur. Wie ernähren wir uns, wie gestalten wir unsere Umgebung, wie erziehen wir unsere Kinder – und uns selbst –, welche Bedeutung nimmt unsere Arbeit ein, welche Qualität haben unsere Beziehungen?

Die Anthroposophie gibt Antworten und Anregungen auf diese Fragen. Sie zeigt uns, wie wir unseren Alltag mit Kopf, Herz und Händen gestalten – wie wir lernen können, die Signale des eigenen Körpers ebenso achtsam wahrzunehmen wie seelisch-geistige Vorgänge, verantwortungsvoll mit Natur und Umwelt umzugehen, unser Denken, Fühlen und Wollen zu schulen und weiterzuentwickeln. All dies sind Voraussetzungen für Lebensqualität, für gelebte Qualität.

anthrosana vermittelt seit über 40 Jahren Informationen rund um die Themen Gesundheit, Krankheit und Lebensgestaltung.

Gesundheitspolitik: Langjähriges Engagement für die Komplementärmedizin

Das Engagement in der schweizerischen Gesundheitspolitik ist seit über 40 Jahren wichtiger Bestandteil der Aktivitäten von anthrosana. Sie war auch Initiantin und Gründungsmitglied des Forums für Ganzheitsmedizin (ffg), der Vorläuferorganisation des heutigen Dachverbands für Komplementärmedizin (Dakomed). anthrosana hat sich intensiv für die Förderung und Anerkennung der Komplementärmedizin von der Lancierung der Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin» bis zur Verankerung der Komplementärmedizin in der Bundesverfassung 2009 im Verfassungsartikel 118a eingesetzt. Der Dakomed, bei dem anthrosana Mitglied ist, kämpft seitdem dafür, dass die Kernforderungen zum Verfassungsartikel zur Komplementärmedizin umgesetzt werden.

Mehrere Kernforderungen zum Verfassungsartikel Komplementärmedizin sind heute umgesetzt oder auf gutem Weg. Das Ziel jedoch, die gleichberechtigte Zusammenarbeit von Schul- und Komplementärmedizin, ist noch nicht erreicht. Beispielsweise im Bereich Lehre und Forschung gibt es noch viel zu tun. Der Einsatz für die Komplementärmedizin geht also weiter. anthrosana bleibt am Ball.

Gut vernetzt

anthrosana hat 1999 die Schweizer Initiative Anthroposophische Medizin (SIAM) mitbegründet, der alle wichtigen Organisationen und Institutionen der anthroposophisch-medizinischen Bewegung in der Schweiz angehören. Auf europäischer Ebene engagiert sich der Verein im anthroposophischen Patientendachverband EFPAM, den er im Jahr 2000 mitbegründet hat.

Werden Sie Mitglied von anthrosana!

anthrosana ist eine schweizerische Patientenorganisation auf anthroposophischer Grundlage und zählt rund 5000 Mitglieder. Seit über 40 Jahren fördert die Patientenorganisation mit Publikationen, Vorträgen und Kursen einen bewussten Umgang mit Gesundheit und Krankheit. anthrosana engagiert sich auch in der schweizerischen Gesundheitspolitik und setzt sich für eine Besserstellung der Komplementärmedizin ein. Mit seinen Angeboten und Aktivitäten richtet sich der gemeinnützige Verein an alle, die Gesundheit und Krankheit aus einem ganzheitlichen Blickwinkel betrachten wollen.

Was wir bieten

- Versand von Publikationen und Informationen
- Vorträge, Seminare und Exkursionen
- Auskunft über Angebote in anthroposophischer Gesundheitspflege
- Liste der anthroposophischen Ärztinnen und Ärzte Ihrer Region
- Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht
- Unterstützung von Aus- und Weiterbildung sowie von Forschungsprojekten

Speziell für anthrosana-Mitglieder

Als Mitglied profitieren Sie zusätzlich von folgenden Angeboten:

- Jährlich kostenlos zwei anthrosana-Publikationen mit aktuellen Beiträgen zu Gesundheit und Lebensgestaltung
- Zweimal jährlich die «anthrosana informationen» mit Berichten über Vereinsaktivitäten und Neuigkeiten aus der Gesundheitspolitik
- Zugang zur Zusatzversicherung der KPT «Natura Integrale» für anthroposophische Therapien
- Rabatt auf anthrosana-Vorträge, -Seminare und -Exkursionen
- 15% Rabatt auf alle Übernachtungen in der Casa Andrea Cristoforo in Ascona

anthrosana ist parteipolitisch unabhängig, konfessionell neutral und verfolgt ausschliesslich gemeinnützige Zwecke.

Die anthrosana-Mitgliedschaft und Publikationen bieten wir auch auf Französisch an: www.anthrosana.ch/francais

Patientenverfügung

Weshalb eine Patientenverfügung?

Mit einer Patientenverfügung kann eine urteilsfähige Person festlegen, welchen medizinischen Massnahmen sie im Falle ihrer Urteilsunfähigkeit zustimmt und welche sie ablehnt. So kann sie sicherstellen, dass ihr Wille respektiert wird, falls sie später infolge von Krankheit oder Unfall nicht mehr in der Lage ist, selbst zu entscheiden. Medizinische Behandlungen, die man nicht will – wie beispielsweise sterbens- oder leidensverlängernde Massnahmen – können so vermieden werden.

Ist eine Patientenverfügung rechtsverbindlich?

Patientenverfügungen sind rechtlich verbindlich. Seit Januar 2013 sind sie im Erwachsenenschutzrecht gesetzlich verankert. Das Gesetz hält fest: «Eine urteilsfähige Person kann in einer Patientenverfügung festlegen, welchen medizinischen Massnahmen sie im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit zustimmt oder nicht zustimmt.» (Artikel 370 Absatz 1, ZGB)

Weshalb Vertrauenspersonen bevollmächtigen?

Wer eine Patientenverfügung erstellt, kann darin festhalten, welche Vertrauenspersonen im Falle einer Urteilsunfähigkeit bevollmächtigt sind, Entscheidungen zur medizinischen Behandlung zu treffen. Es ist sehr empfehlenswert, in der Patientenverfügung eine oder mehrere Vertrauenspersonen zu bevollmächtigen. Diese vertreten die Interessen der kranken oder verletzten Person, wenn sie sich nicht mehr selbst äussern kann.

The image shows a thumbnail of a form titled 'Patientenverfügung Living will'. It contains several input fields for personal information: Name (with sub-fields for Vorname and Nachname), Adresse, Ort, Geburtsdatum, Blutgruppe, and Allergien. At the bottom, there is a small instruction: 'Tragen Sie das Dokument immer auf sich!'.

anthrosana-Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht

Nr. 399 | CHF 5.–

Patientenverfügungen sind dann wichtig, wenn Menschen durch einen Unfall oder eine Krankheit nicht mehr in der Lage sind, ihren Willen zu äussern, also urteilsunfähig sind. Dann müssen andere zum Beispiel darüber entscheiden, ob lebenserhaltende Massnahmen begonnen, eingestellt oder fortgeführt werden.

Zweisprachiges (Deutsch/Englisch) Dokument aus speziellem reiss- und wasserfestem Material auf Kreditkartenformat gefaltet.

Zusatzversicherung für ganzheitliche Gesundheitspflege

Massgeschneiderte Versicherungslösung

Wir bieten unseren Mitgliedern eine massgeschneiderte und umfassende Versicherungslösung für anthroposophische Therapien in Zusammenarbeit mit dem Krankenversicherer KPT an.

Natura Integrale

In der Zusatzversicherung «Natura Integrale» werden Ihnen unbegrenzt 90 Prozent der Kosten aller anerkannten anthroposophischen Therapien, wie zum Beispiel Heileurythmie, Kunsttherapie und Rhythmische Massage, auf ärztliche Verordnung vergütet. Auch die Kosten für anthroposophische und homöopathische Heilmittel werden auf ärztliche Verordnung (unabhängig von einer Listenzugehörigkeit) zu 90 Prozent ohne Limite übernommen.

Ein Beitritt oder Übertritt in die Zusatzversicherung «Natura Integrale» ist mit Gesundheitserklärung bis zum 70. Geburtstag möglich.



Ganzheitlich versichert

Sind Sie an einer Offerte interessiert?
Dann fordern Sie mit der beiliegenden anthrosana-Bestellkarte den Prospekt «Ganzheitlich versichert» an, wir beraten Sie gerne.

Die neuen anthrosana-Publikationen



anthrosana-Heft 243 Herbst 2021

Die antitumorale Speisekarte

Was Krebszellen nicht mögen

Henning M. Schramm

Nr. 243 | 56 Seiten | CHF 10.–

Diese Publikation möchte die Ernährungsfragen für Krebspatientinnen und Patienten vertiefen. Der Autor geht spezifisch auf Ernährungsfragen bei den wichtigsten Tumorlokalisationen ein und berücksichtigt dabei nicht nur naturwissenschaftliche Studienergebnisse, sondern auch neue, bisher in der anthroposophischen Literatur kaum einbezogene geisteswissenschaftliche Aspekte. Ohne diese Gesichtspunkte lässt sich die Bedeutung der Qualität von Nahrungsmitteln gerade für den Krebspatienten nicht verstehen. Auch ohne diese ist nicht nachvollziehbar, wie die Gestaltungskräfte im Organismus verstärkt werden können, um einer Krebserkrankung entgegen zu wirken. Aus dieser Sicht wird auch erst verständlich, warum gerade bei der Krebserkrankung die Ernährungsfrage von zentraler Bedeutung ist.



anthrosana-Heft 242 Sommer 2021

Epidemien und Immunität

Aspekte der aktuellen Krise

Nr. 242 | 52 Seiten | CHF 10.–

Aus aktuellem Anlass werden in dieser Publikation verschiedene Sichtweisen und Aspekte rund um das Thema «Epidemien und Immunität» vorgestellt. Einen kurzen Blick auf die Geschichte der Epidemien und auf die Entwicklung der ersten Impfungen wirft Hansueli Albonico. Eingehender beleuchten Georg Soldner und Michaela Glöckler die Covid-19-Impfung, die verschiedenen Impfstoffe und wichtige Aspekte im Zusammenhang mit der Krankheitsdisposition und Möglichkeiten zur Prävention sowie zur Stärkung und Förderung der Selbstregulation unseres Immunsystems bis hin zu salutogenetischen Möglichkeiten. Am Beispiel zweier immunstärkender Heilpflanzen, dem Einjährigen Beifuss und dem Schmalblättrigen Sonnenhut, geben Ruth Richter, Nicole Söll und Andreas Ellenberger vom Hortus officinarum Einblick in ihre Saatgutforschung. Abschliessend findet sich ein Beitrag über die Klimakrise von Johannes Kronenberg.

Im Sinne eines Verständnisses für die Meinungsvielfalt möchte diese Publikation anregen, verschiedene, auch polare Sichtweisen zuzulassen und sie als Merkmal unserer Zeit aufzunehmen und auszuhalten.

Gesundheit und Krankheit

Onlineshop: www.anthrosana.ch/shop



Die antitumorale Speisekarte

Was Krebszellen nicht mögen

Henning M. Schramm

Nr. 243 | 56 Seiten | CHF 10.–

Zum Thema Krebs und Ernährung gibt es immer noch sehr wenig Literatur, obwohl es einen grossen Bedarf vonseiten der Patientinnen und Patienten gibt. Anliegen des Autors ist es aufzuzeigen, dass sowohl die irdische und als auch die weniger beachtete kosmische Ernährung auf das Krebsgeschehen Einfluss haben. Um überhaupt eine optimale, gezielte Ernährungsweise empfehlen zu können, müssen verschiedene spezifische Fakten zum Krebsgeschehen je nach Tumorlokalisation in Betracht gezogen werden. Diese werden anhand von konkreten Ernährungshinweisen und -empfehlungen für den täglichen Menüplan ausführlicher vorgestellt.



Aufbruch mit der Mistel

Mein Weg in der Krebserkrankung

Konstanze Brefin Alt

Nr. 241 | 36 Seiten | CHF 10.–

In dieser Krankengeschichte ist der Mut zur individuellen Entscheidungsfindung erstaunlich. Der Leser wird in die Hintergründe eingeführt und auf die inneren Kraftquellen verwiesen, die diesen Herausforderungen gegenüberstehen. Innere, spirituelle Überzeugungen, künstlerisches Schaffen und offensichtlich tragende Menschenbeziehungen begleiten den glücklichen Weg dieser Brustkrebspatientin.



Die Kraft der Mistel

100 Jahre Misteltherapie bei Krebs

Nr. 234 | 44 Seiten | CHF 10.–

Steiner sprach als Erster in seinen Vorträgen über die Besonderheiten und die spezielle Heilkraft der Mistel bei Krebserkrankungen. Die initiative Ärztin Ita Wegman griff Steiners Hinweise tatkräftig auf und liess das Mistelpräparat Iscar 1917 herstellen, um es zur Tumorbehandlung einzusetzen. Dieses war das erste Krebsheilmittel auf der Grundlage der Mistel und gehört somit auch zu den ersten Heilmitteln der Anthroposophischen Medizin.



Wie sinnvoll ist eine Patientenverfügung?

Paolo Bavastro

Nr. 605 | 68 Seiten | CHF 10.–

Persönliche Entscheidungen für Krankheit und Lebensende im Voraus treffen: Was ist zu beachten und zu bedenken? Der Autor zeigt auf, mit welchen Fallstricken wir bei Patientenverfügungen zu rechnen haben und welche Alternativen es gibt – zum Beispiel, eine Vorsorgevollmacht auszustellen.



Die Leber

Organ der Initiativekraft

Volker Fintelmann

Nr. 611 | 48 Seiten | CHF 7.–

Die Leber ist das Zentralorgan für den Stoffwechsel und deshalb für den Menschen lebenswichtig. Jeder Stoff, der von aussen aufgenommen wird, muss von der Leber so verändert werden, dass er für den Organismus verwertbar wird. Die Leber ist ein wahres Wunder an Regenerationsfähigkeit und Robustheit – und das, obwohl sie nahezu flüssig und mit ihren zwei Kilogramm Gewicht nur an zarten Bändern am Zwerchfell «aufgehängt» ist. Eine Last, die wir nicht spüren! Die Leber beeinflusst uns nicht nur auf der leiblichen Ebene, sondern auch auf der Lebens- und Empfindungsebene und in unserer Individualität.



Rosazea

Ein Hautproblem mit Ursachen im Stoffwechsel

Lüder Jachens

Nr. 610 | 28 Seiten | CHF 7.–

Rosazea ist eine häufige entzündliche Hautkrankheit im Gesicht. Ihre Ursachen liegen jedoch nicht in der Gesichtshaut, wie man zunächst meinen sollte. Sie sind vielmehr im Stoffwechsel angesiedelt, weshalb bei der Therapie nur ein ganzheitlicher Blick auf den Organismus weiterführt. Der erfahrene Hautarzt Lüder Jachens schildert auf der Grundlage seiner langjährigen Erfahrung das Erscheinungsbild der Rosazea und beschreibt die möglichen Behandlungsansätze mit einem besonderen Schwerpunkt auf der Anthroposophischen Medizin.



Das innere Gleichgewicht finden

Klaus Adams, Wolfgang Rissmann, Marko Roknic

Nr. 606 | 68 Seiten | CHF 10.–

Die in dieser Broschüre beschriebenen «Seelenübungen» leiten sich ab aus der anthroposophischen Menschenkunde, berücksichtigen aber auch Erfahrungen aus der buddhistischen Tradition der Achtsamkeit.



Weisheit, Würde und Demenz

Altern in Gesundheit und Krankheit

Christian Schopper

Nr. 235 | 48 Seiten | CHF 10.–

Als grösste Bedrohung empfindet der Mitteleuropäer interessanterweise, dement zu werden. Dies hat einen tiefen Grund: Unsere kulturelle Identität ist sehr stark mit unserem Erinnerungsvermögen, Bewusstsein und Ich-Gefühl sowie unserer Autonomie verbunden. Diese Qualitäten scheinen durch die Demenz in Gefahr zu sein.

Kraftquelle Rhythmus

Hilfen im Alltagsstress

Michaela Glöckler

Nr. 213 | 31 Seiten | CHF 7.–

Wie schafft man sich einen individuellen Rhythmus als Kraftquelle? Forschungsergebnisse der Chronobiologie zur Wirkung unterschiedlicher Rhythmen, Einsichten in das schöpferische Potenzial des Menschen sowie therapeutische Hilfestellungen geben vielfältige Anregungen.



Grippe und Erkältung

Wie beuge ich vor?

Markus Sommer

Nr. 181 | 36 Seiten | CHF 7.–

Müssen uns Grippe und Erkältung wirklich jedes Jahr «heimsuchen» oder gibt es Wege, dies zu vermeiden? Welche Faktoren begünstigen den Ausbruch der Krankheit und wie kann ihnen begegnet werden? Wie gefährlich ist die Grippe und in welchen Fällen ist eine Impfung sinnvoll? Viele Fragen, die sich besonders vor dem Hintergrund der zunehmenden Epidemien oder Pandemien stellen. Auf der Basis der anthroposophischen Menschenkunde vermittelt der Autor ein tieferes Verständnis für die Ursachen der Erkrankung und gibt praktische Ratschläge zu Vorbeugung und Heilung.



Tankstelle Nacht

Schlaf und Schlaflosigkeit

Olaf Koob

Nr. 236 | 44 Seiten | CHF 10.–

Warum müssen wir manchmal, um zu rechten Entschlüssen zu kommen, gewisse Tagesereignisse erst «überschlafen» oder auf Wahrträume warten, die uns Ereignisse in einem neuen Licht erscheinen lassen?



Migräne verstehen und behandeln

Andreas Rivoir

Nr. 175 | 44 Seiten | CHF 7.–

Der Autor nennt Mittel und Therapien für den Akutfall, hilft beim Auffinden individueller Auslöser und gibt Ratschläge zur Vorbeugung.



Das Herz als Sinnesorgan

Volker Fintelmann

Nr. 608 | 34 Seiten | CHF 7.–

Das Herz – ein Sinnesorgan? Für viele mag sich das seltsam anhören, gilt das Herz doch den meisten eher als «Pumpe», die das Blut durch den Körper befördert. Kontinuierlich ist es damit beschäftigt wahrzunehmen, wie es dem Organismus geht, wo es Probleme gibt, wo es ausgleichen und regulieren muss.



Das Herz im Mittelpunkt

Anthroposophische Kardiologie

Christoph Kaufmann

Nr. 232 | 44 Seiten | CHF 10.–

Der versierte Kardiologe Christoph Kaufmann stellt die möglichen Ursachen, klassischen Diagnoseverfahren, menschenkundlichen Aspekte und anthroposophisch-therapeutischen Behandlungsformen dreier Herzerkrankungen vor: Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen und Koronare Herzerkrankung.

Das chronische Müdigkeitssyndrom

Andreas Goyert

Nr. 212 | 32 Seiten | CHF 7.–

Aus der Anthroposophischen Medizin ergeben sich verschiedene Ansatzpunkte für die Therapie und Heilung des chronischen Müdigkeitssyndroms.



Meditation und Gesundheit

Rudi Ballreich, Harald Walach,
Anna-Katharina Dehmelt Nr. 607 | 65 Seiten | CHF 10.–

Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die regelmässig meditieren, gesünder und ausgeglichener sind. Die Frage, warum das so ist und welche meditativen Ansätze und Übungen sich in der Praxis bewährt haben, stand im Fokus eines interdisziplinären Dialogs beim Kongress «Meditation und Gesundheit», der im März 2016 in Berlin stattfand. Auch als DVD erhältlich (Bestellnr. 533 «Meditation und Gesundheit»).



Allergien – Körpergrenzen in Gefahr

Lüder Jachens Nr. 228 | 28 Seiten | CHF 7.–

Der erfahrene Allergologe gibt konkrete Hinweise zum Umgang mit Allergien und zeigt die Therapiemöglichkeiten der Anthroposophischen Medizin auf.



Wachkoma, Hirntod und Organtransplantation

Fragen der Medizin heute
Christian Schopper Nr. 229 | 32 Seiten | CHF 10.–

Der Autor berichtet von seinen Erfahrungen als Neurologe auf der Intensivstation. Er zeigt auf, mit welchen Grundfragen die Medizin heute konfrontiert ist und weshalb die heutige Medizin eine spirituelle Erweiterung braucht. Er veranschaulicht, warum es so wichtig ist, das Wesen des Lebendigen in die künftige Medizin einzubeziehen und so zu einer menschengemässen Todesdefinition zu gelangen.



Arthrose Ein praktischer Ratgeber

Hartmut Fischer

Nr. 145 | 32 Seiten | CHF 7.–

Äussere Heilanwendungen wie Wickel und Einreibungen, der Einsatz von Wärme und Kälte und die Rolle der Bewegungen werden so erläutert, dass Laien selbst entscheidend zur Linderung ihrer Schmerzen beitragen können

Tore zu Welt und Seele

Die zwölf Sinne des Menschen

Béatrice Vianin

Nr. 224 | 32 Seiten | CHF 7.–

Wir Menschen erleben und entwickeln uns in der Welt durch unsere Sinne. Ohne Sinneswahrnehmungen können wir nicht leben. Heute werden wir jedoch zunehmend von Sinneseindrücken überflutet und die Grenze zwischen Realität und Schein wird unklar.

Willensschulung

Walther Bühler

Nr. 123 | 34 Seiten | CHF 7.–

Wie kann ich im Alltagsstress meine Willenskraft stärken und zu eigener Initiativ- und Tatkraft finden?

Pflege, Ernährung, Haus- und Heilmittel

Onlineshop: www.anthrosana.ch/shop



Natürliche Selbsthilfe

Heilmittel für Ihre Hausapotheke

René Schwarz, Claudia Cairone,
Andrea Zeugin

Nr. 226 | 48 Seiten | CHF 10.–

Dieser Ratgeber richtet sich an Personen, die Selbstverantwortung übernehmen und sich auf natürliche Weise selbst helfen wollen. Er dient als Einstiegshilfe in die Welt der anthroposophischen Arzneimittel und als Nachschlagewerk. Mögliche Beschwerden und die dazu passenden Arzneimittel sind übersichtlich gegliedert und mit Hausmitteln, vielen praktischen Tipps und weiterführenden Literaturangaben ergänzt.

Erdenfrüchte – Himmelskräfte

Demeter-Lebensmittel aus biologisch-dynamischer
Landwirtschaft

Nr. 206 | 44 Seiten | CHF 7.–

Vom Demeter-Pionier bis zum Chefkoch und von der Tierforscherin bis zur anthroposophischen Ärztin.

Zu Hause pflegen I

Woran Sie vorher denken sollten

Nr. 601 | 28 Seiten | CHF 7.–

Sollen wir einen Angehörigen zu Hause pflegen? Eine Orientierungshilfe, um sich auf eine solche Pflege vorbereiten um zu wissen, worauf man achten muss. Mit Checkliste.



Zu Hause pflegen II

Grundlagen für jeden Tag

Nr. 602 | 36 Seiten | CHF 7.–

Wie bewältige ich den Pflegealltag zuhause? Wichtige und hilfreiche praktische Informationen und Tipps für den praktischen Pflegealltag.

Heilmittel und ihre Bedeutung für den Menschen

Kaspar H. Jaggi

Nr. 227 | 36 Seiten | CHF 10.–

Was ist ein Heilmittel? Was ist der Mensch? Der Autor erläutert, welche vielfältigen Aspekte und Kriterien bei der Auswahl und Herstellung von anthroposophischen Heilmitteln einbezogen werden.



Zucker – die süsse Sucht

Otto Wolff

Nr. 151 | 40 Seiten | CHF 7.–

Warum wir den Zucker so lieben und ihn doch nicht masslos geniessen sollten. Der Autor geht vom Wissensbild der Substanz Zucker aus und entwickelt daran menschenkundliche und medizinische Aspekte.

Menschenwürde am Lebensende

Was können gute Pflege und Begleitung dazu beitragen?

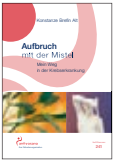
Rolf Heine

Nr. 223 | 28 Seiten | CHF 7.–

Alterskrankheiten, Demenz oder Autonomieverlust machen das Lebensende oft zur Qual. Neben den Hilfen der modernen Medizin braucht es deshalb auch Angehörige, Freunde und professionell Pflegenden, die den letzten Lebensabschnitt begleiten.

Krisen und Chancen im Lebenslauf

Onlineshop: www.anthrosana.ch/shop



Aufbruch mit der Mistel Mein Weg in der Krebserkrankung

Konstanze Brefin Alt

Nr. 241 | 36 Seiten | CHF 10.–

Die Krebserkrankung stellt nicht nur medizinisch-fachliche Herausforderungen, sondern sucht nach Antworten, die das lebendige, seelische und geistige Wesen des Menschen einschliessen. Hierzu gibt diese Krankengeschichte viele Anregungen und ist für Patientinnen und Patienten, Angehörige, aber auch für Therapeutinnen und Therapeuten sowie für die onkologisch tätigen Ärztinnen und Ärzte hilfreich.



Nervosität und Angst Seelennöte auf dem Weg zur Freiheit

Harald Haas

Nr. 237 | 48 Seiten | CHF 10.–

Der Autor beschreibt in dieser Publikation, wie Ängste und Unsicherheiten des seelischen Erlebens Begleiterscheinungen der Entwicklung des Menschen auf dem Weg zur Freiheit sind.



Depression und seelische Verstimmungen Wege zur Selbstfindung?

Wolfgang Rissmann

Nr. 178 | 36 Seiten | CHF 7.–

Vielfältig sind die Therapieangebote der Anthroposophischen Medizin, die weit über herkömmliche Behandlungsmethoden hinausgehen können.



Rhythmen im Lebenslauf Biografische Gesetzmässigkeiten

Andreas Rohen

Nr. 124 | 55 Seiten | CHF 7.–

In jeder Biografie finden sich allgemeingültige Gesetzmässigkeiten und Rhythmen. Ihre Kenntnis kann Orientierungshilfe beim Erkennen und bei der Bewältigung der eigenen Lebensaufgaben leisten.



Partnerschaft und Streitkultur Zusammenleben im Zeitalter des Individualismus

Andreas Heertsch

Nr. 222 | 28 Seiten | CHF 7.–

Alltägliche Auseinandersetzungen werden analysiert, die dramatische Eskalation in Konflikten – mit ihren zum Teil fatalen Folgen – differenziert beschrieben und konkrete Lösungswege aufgezeigt.



Krisen meistern Sieben Schritte vom Ideal zur Wirklichkeit

Michaela Glöckler

CD | Nr. 522 | 63 Min. | CHF 13.–

Am Beispiel der Eigenverantwortung entwickelt die Referentin sieben Schritte, die aus der persönlichen Krisensituation über eine veränderte Lebensgestaltung bis zu sozial wirksamen Erneuerungsimpulsen führen können.



Begleitung über den Tod hinaus

Michael Debus

Nr. 180 | 46 Seiten | CHF 7.–

Sterben und Tod können als Prozess der Verwandlung verstanden werden. Ist eine Verbindung zu den Verstorbenen möglich? Wie können sie begleitet werden? Der Autor gibt Einblicke in eine Welt des Nachtodlichen mit ihren Bedingungen und Entwicklungschancen.



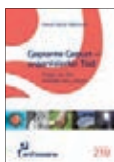
Älterwerden

Gesundheit und Krankheit in der zweiten Lebenshälfte

Markus Sommer

Nr. 221 | 28 Seiten | CHF 7.–

Dieser Ratgeber vermittelt anschaulich viele konkrete Anregungen zur Vorbeugung und zum Umgang mit Alltagsbeschwerden sowie typischen Krankheiten der zweiten Lebenshälfte. Dabei richtet er den Blick auch auf die besonderen Potenziale und Entwicklungschancen des alternden Menschen auf seelisch-geistiger Ebene.



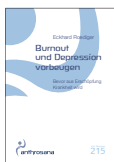
Geplante Geburt – organisierter Tod

Fragen an den Grenzen des Lebens

Hans-Ulrich Albonico

Nr. 230 | 28 Seiten | CHF 10.–

Geburt und Tod: Die Grenzer Ereignisse unseres Lebens haben die Menschen seit jeher beschäftigt. Durch die Forderung nach Selbstbestimmung hat jedoch heute die Auseinandersetzung mit Geburt und Tod eine neue, möglicherweise noch nie dagewesene Dimension angenommen. Engagiert und einfühlsam setzt sich der erfahrene Arzt und Autor für die existentiellen Belange unseres Lebens ein. Dabei deckt er klar und differenziert auf, welche Widersprüchlichkeit im Umgang mit der Geburt und dem Tod heute zur Normalität geworden ist.



Burnout und Depression vorbeugen

Bevor aus Erschöpfung Krankheit wird

Eckhard Roediger

Nr. 215 | 24 Seiten | CHF 7.–

Eine frühzeitige Erkennung und bewusste Veränderung der krankmachenden Lebensgewohnheiten sind von grösster Bedeutung. Es werden Wege zur Vorbeugung aufgezeigt und in überschaubaren Schritten dargestellt, wie Einseitigkeiten überwunden und ein gesundes inneres Gleichgewicht gefunden werden kann.

Lebensberatung beim Hausarzt

Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit

Friedwart Husemann

Nr. 218 | 32 Seiten | CHF 7.–

Oft fragen Patienten ihre Hausärzte, was sie für ihre Gesundheit selber tun können. Die Anthroposophische Medizin gibt für diese Lebensberatung eine grosse Fülle von Anregungen sowie äusserst hilfreiche Übungen zur Stärkung der Lebenskräfte. Der Hausarzt und Autor berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung und beschreibt einige Übungen.

Erziehung, Kindheit und Jugend

Onlineshop: www.anthrosana.ch/shop



Geborgen ankommen

Was das Baby fürs Leben braucht

Christoph Meinecke

Nr. 609 | 29 Seiten | CHF 7.–

Herzlichen Glückwunsch – Sie sind Eltern geworden! Jetzt stellt Sie das kleine Wunder, das da in Ihren Armen liegt, vor ganz neue Herausforderungen: Was müssen Sie bedenken, damit sich Ihr Kind gut entwickelt? Vitamin D, Fluor – was ist sinnvoll? Braucht es unbedingt einen Schnuller? Wie lässt sich Karies vorbeugen? Was ist nötig, damit es gut schläft? Was ist unter einem guten Bindungsaufbau zu verstehen? Auch als DVD erhältlich (Bestellnr. 539 «Geborgen ankommen»).



Impfen

Hilfen zur freien Entscheidung

Karl-Reinhard Kummer

Nr. AT 2 | 66 Seiten | CHF 7.–

Sind Kinderkrankheiten Seuchen, die mit allen Mitteln ausgerottet werden müssen, oder können sie auch zur Stärkung des kindlichen Organismus beitragen? Ein wichtiger Ratgeber für alle, die sich umfassend informieren wollen. Auch als DVD erhältlich (Bestellnr. 532 «Impfen – Pro und Contra»).



Gesund bleiben in der digitalen Verwirrung

Mutkräfte für unsere Zukunft

Hans-Ulrich Albonico

Nr. 239 | 44 Seiten | CHF 10.–

Die globale Digitalisierung ist beeindruckend. Innert weniger Jahrzehnte haben wir mittels der Computertechnik ein dichtes Kommunikationsnetz über die Erde gelegt: das WWW. Wie können wir selbst in dieser digitalen Verwirrung gesund bleiben? Was können wir tun für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit, der Gesundheit unserer Kinder und der unserer Enkel? Was kann die Pädagogik leisten?



Pubertät – der stürmische Neuanfang

Mathias Wais

Nr. 219 | 24 Seiten | CHF 7.–

Warum provoziert gerade die Entwicklungsphase der Pubertät so sehr und macht Eltern und Lehrpersonen oft völlig hilflos? Der Autor stellt die Sorge und Not der Eltern ins Zentrum. Er schaut hinter die Kulissen und schildert einfühlsam, was in dieser krisenhaften Zeit des Umbruchs in den Jugendlichen vorgeht und wie die Pubertät als wichtiger Neuanfang erlebt werden kann.

Kinder suchen Wahrheit

Spiritualität in der Erziehung

Michaela Glöckler, Anselm Grün

Nr. 216 | 32 Seiten | CHF 7.–

Wie können Kinder auf der Suche nach Wahrheit – die sie als Ideal in sich tragen – ihr echtes Wesen finden sowie Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit erlernen? In zwei Vorträgen werden die Themen aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

Schatzkammer des Lebens

Die ersten sieben Lebensjahre als Grundlage einer gesunden Entwicklung

Nr. 210 | 48 Seiten | CHF 7.–

Die vielfältigen Beiträge und Gespräche in dieser Publikation wollen zeigen, was Kinder in den entscheidenden ersten Lebensjahren wirklich brauchen, damit sie sich gesund entwickeln können und diese wertvolle Zeit zu einer echten «Schatzkammer» für ihr ganzes Leben wird.



Mit Kindern über Sterben und Tod sprechen Wie kommt Tim denn in den Himmel?

Inger Hermann

Nr. 184 | 38 Seiten | CHF 7.–

Können wir mit Kindern über Sterben und Tod sprechen – mit gesunden Kindern und auch mit unheilbar kranken? Behutsam und offen sucht die Autorin nach Antworten und zeigt dabei Wege auf, wie Fragen nach dem Tod zu Fragen nach dem Leben werden können.



AD(H)S – Krankheit oder Zeitproblem? Therapieansätze der anthroposophischen Heilpädagogik

Dieter Schulz, Karel Zimmermann

Nr. G204 | 44 Seiten | CHF 7.–

Aus der genauen Beobachtung von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom heraus werden von den Autoren praktische Handlungsperspektiven entwickelt, die Eltern, Lehrern und Erziehern helfen können, Alternativen zur medikamentösen Therapie zu realisieren und «absteigende beziehungsweise verschlimmernde Kreisläufe» im Zusammenleben zu vermeiden.



Psychophillen für Kinder und Jugendliche Herausforderung ADHS und Ritalin

Hans-Ulrich Albonico

Nr. 220 | 32 Seiten | CHF 7.–

In unserer zunehmend hektischen Zeit werden Psychopharmaka wie Ritalin von vielen als segensreiche Medikamente für die Behandlung von unkonzentrierten und hyperaktiven Kindern und Jugendlichen gepriesen. Kritiker warnen jedoch aufgrund der unsicheren Erkenntnisse vor unabsehbaren Folgen.

Auf die Welt kommen

Berichte und Gedanken zu Empfängnis und Geburt

Nr. 208 | 48 Seiten | CHF 7.– 5.–

Der Mensch hat seit Jahrhunderten verlernt, zu der Frage «Was kommt nach dem Tode?» die zwingend damit verbundene andere Hälfte der Frage hinzuzufügen: «Was ist vor der Empfängnis?» oder «Woher kommen die Kinder?»

Stillen

Ein praktischer Ratgeber

Bernadette Holzer-Kalkreuth

Nr. 225 | 24 Seiten | CHF 7.– 5.–

Ein Leitfaden von der Schwangerschaft bis zum Abstillen, der Müttern auf einfühlsame Weise Mut macht.

Zeitfragen und weitere Themen

Onlineshop: www.anthrosana.ch/shop



Organspende: Sie entscheiden!

Informationen für eine individuelle

Urteilsbildung

Nr. 600 | 98 Seiten | CHF 10.–

Dokumentation des gleichnamigen Kongresses im Mai 2014 in Berlin. Unter anderem mit Vorträgen von Pim van Lommel zum Thema «Organentnahme bei Sterbenden mit Bewusstsein? Wahrnehmungen im Umfeld des Todes», und von Matthias Girke zum Thema «Organspende – Wege zu einer freien Entscheidung».

Auch als DVD erhältlich (Bestellnr. 530 «Organspende: Sie entscheiden!«).



NEU

Epidemien und Immunität

Aspekte der aktuellen Krise

Nr. 242 | 58 Seiten | CHF 10.–

Aus aktuellem Anlass werden in dieser Publikation verschiedene Sichtweisen und Aspekte von verschiedenen Ärzten, Fachleuten und Forschern rund um das Thema «Epidemien und Immunität» vorgestellt. Im Sinne eines Verständnisses für die Meinungsvielfalt möchte diese Publikation anregen, verschiedene, auch polare Sichtweisen zuzulassen und sie als Merkmal unserer Zeit aufzunehmen und auszuhalten.



Gemeinsam

100 Jahre Anthroposophische Medizin

Nr. 240 | 64 Seiten | CHF 10.–

Die Beiträge von namhaften Ärzten und Forschern zeigen auf, wie die Anthroposophische Medizin als neuer Kulturimpuls Anfang des 20. Jahrhunderts initiiert wurde. Auch heute noch, genau 100 Jahre später, liegt grosses Potenzial in ihr, das noch längst nicht ausgeschöpft ist und auch zukünftig erschlossen werden kann und muss.

Wege der europäischen Medizin

Spurensuche und Zukunftsgestaltung

Danielle Lemann

Nr. 233 | 48 Seiten | CHF 10.–

Die Geschichte der europäischen Medizin prägt bis heute unser Verständnis von Gesundheit und Krankheit.

Vom Patient zum Aktient

Anthroposophische Medizin und die Freiheitsfrage – eine Denk- und Willensübung

Renatus Ziegler

Nr. 238 | 48 Seiten | CHF 10.–

Als Menschen sind wir nicht nur geduldig (Er-)Leidende, sondern auch aktive Lebensgestalter. Deshalb gehört es für Ziegler zu den schönsten und zentralsten Aufgaben der Anthroposophischen Medizin, dem vorübergehend zum Patienten gewordenen Menschen wieder zu einem selbst-bestimmten Leben als «Aktient» zu verhelfen.

Filme und Hörbücher

Onlineshop: www.anthrosana.ch/shop



Kongress Impfen:

Selbstbestimmung oder Bürgerpflicht?

14 verschiedene Referenten und Podiumsdiskussion
2018 in Berlin

DVD | Nr. 540 | 513 Min. | CHF 15.–

Die Vorträge und die Podiumsdiskussion bilden ein breites Spektrum des Diskurses ab: Wissenschaftler, kritische Ärzte, Bürger- und Elternvertreter sowie Politiker diskutieren gemeinsam mit Vertretern der deutschen Ständigen Impfkommission (STIKO). Das Anliegen ist, das komplexe Thema transparent zu machen und verhärtete Argumentationsfronten aufzubrechen.

Organspende: Sie entscheiden!

Ein Film von Silvia Matthies

DVD | Nr. 530 | 151 Min. | CHF 13.–

Was ist unter der Diagnose «Hirntod» zu verstehen? Was bedeutet eine Organspende im Zustand des «Hirntods» für den Sterbeprozess? Diese und weitere Fragen rund um die Organspende wurden am Kongress im Mai 2014 in Berlin erörtert. Bonus: Vorträge von Pim van Lommel und Matthias Girke.

Auch als Heft erhältlich (Bestellnr. 600 «Organspende: Sie entscheiden! – Informationen für eine individuelle Urteilsbildung»).

Impfen – Pro und Contra

Dokumentation einer Veranstaltung

2014 in Berlin

DVD | Nr. 532 | 127 Min. | CHF 13.–

Wollen wir unser Kind impfen lassen? Wenn ja, wann und gegen welche Krankheiten? Vor diesen Fragen stehen Eltern schon bald nach der Geburt ihres Kindes.



Geborgen ankommen

Was das Baby fürs Leben braucht

Christoph Meinecke

2018 in Berlin

DVD | Nr. 539 | 97 Min. | CHF 13.–

Wenn ein Baby geboren wird, bringt das Elternwerden und Elternsein viele Fragen mit sich. Was braucht das kleine Wesen, damit es geborgen ankommen und gesund aufwachsen kann? Was ist in den ersten Lebensmonaten wichtig? In diesem Vortrag gibt der Kinder- und Jugendarzt Christoph Meinecke frisch gebackenen und jungen Eltern anregende Antworten und wertvolle Hinweise mit auf den Weg.

Auch als Heft erhältlich (Bestellnr. 609 «Geborgen ankommen»).

Meditation und Gesundheit

Kongress «Meditation und Gesundheit»

2016 in Berlin

DVD | Nr. 533 | 192 Min. | CHF 13.–

Film mit Vorträgen von Rudi Ballreich «Der Weg durch den Nullpunkt – Stressbewältigung als Schwellenerfahrung», Michaela Glöckler «Meditation für Patienten, Ärzte und Therapeuten – Anregungen Rudolf Steiners», Harald Walach «Wie kann man den Zusammenhang von Gesundheit und Meditation verstehen?», Wolfgang Rissmann «Anthroposophische Meditation – Erfahrungen und Wirkungen».

Auch als Heft erhältlich (Bestellnr. 607 «Meditation und Gesundheit»).



Zeit für Veränderung? **Biografische Krisen meistern**

Michaela Glöckler

CD | Nr. 536 | 103 Min. | CHF 13.–

Die Referentin beleuchtet Ursache und Sinn von Krisen verschiedener Art und ermutigt dazu, die eigene Biografie als individuellen Entwicklungsweg zu akzeptieren.



Schilddrüse **Kleines Organ – grosse Wirkung**

Matthias Girke

CD | Nr. 534 | 80 Min. | CHF 13.–

Etwa jeder dritte Erwachsene hat krankhafte Veränderungen der Schilddrüse, von denen er häufig nichts weiss. Das winzige Organ ruft jedoch nicht nur körperliche Symptome hervor, sondern ist ganz entscheidend verantwortlich für unser seelisches Befinden.

Mensch-Sein und Demenz

Christian Schopper

MP3-CD | Nr. 513 | 94 Min. | CHF 13.–

Im Vortrag werden verschiedene Krankheitsbilder der Demenz und Therapiemöglichkeiten besprochen.

Der letzte Weg

Sterbebegleitung aus anthroposophischer Sicht

Michaela Glöckler

MP3-CD | Nr. 524 | 99 Min. | CHF 13.–

«Die beste Sterbevorbereitung ist die Liebe zum Leben!»



Was Kinder wirklich brauchen

Alles zu seiner Zeit

Barbara Brunnenkant

CD | Nr. 507 | 80 Min. | CHF 13.–

Das Kind braucht Bedingungen, die es ihm ermöglichen, sein Ureigenstes selbst ergreifen und zur Entfaltung bringen zu können. Erziehung wird somit zur Erwürdigung.



So stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Michaela Glöckler

CD | Nr. 525 | 64 Min. | CHF 13.–

Neben der Stärkung des Immunsystems auf der physischen Ebene kann eine Rhythmisierung des Lebens einen wichtigen Beitrag zur Aktivierung der Selbstheilung leisten.



Fragen zum Lebensende

Christian Schopper

MP3-CD | Nr. 526 | 156 Min. | CHF 13.–

Zum Wesensbild der Demenz – Gesichtspunkte zu Verständnis und Behandlung. Das Lebensende als Übergang – Entwicklung der Persönlichkeit und Transzendenz – Erinnerungs- und Gedächtnisübungen.



Kinder brauchen Begegnung

Spiritualität in der Erziehung

M. Glöcker, W. Bergmann, I. Hermann,

F. Steffensky

CD | Nr. 538 | 236 Min. | CHF 13.–

Vier Vorträge zu den Themen: Kleine Jungs – grosse Not, Gewaltprävention durch Begegnungskultur, Begegnungskultur und Gesundheit, «Halt's Maul, jetzt kommt der Segen», Spiritualität durch Begegnung.

Online-Vorträge

Als Download im Onlineshop: www.anthrosana.ch/shop



Antibiotikaresistenzen Rückbesinnung auf unsere Lebenskräfte Dr. med. Hansueli Albonico

Die stärkste Waffe der Medizin des 20. Jahrhunderts ist stumpf geworden. Was ist zu tun? Die Anthroposophische Medizin sucht Antworten jenseits kriegerischer Ansätze.

Dauer: 43 Minuten



Wie lernt das Immunsystem des Kindes? Georg Soldner

Wie entwickelt sich das Immunsystem im Kindesalter und was stört seine Entwicklung? Allergien und Autoimmunerkrankungen nehmen zu; nicht wenige Kinder sind sehr infekтанfällig. Im Vortrag wird umfassend erklärt, wie das lernende Immunsystem des Kindes individuell unterstützt und gefördert werden kann. Dabei wird deutlich, wie eng das Immunsystem mit der leiblichen und seelisch-geistigen Entwicklung des Kindes, mit seiner Ernährung und den Veränderungen der Umwelt zusammenhängt.

Dauer: 50 Minuten



Zusammenleben trotz Distanz – Unser Leib kann Vorbild sein

Dr. med. Kaspar H. Jaggi

Stehen «Social Distancing» und «gemeinsam» nicht im Widerspruch? Unser Leib kann Vorbild sein: Wir betrachten, wie unser Gehirn und unsere Fusssohlen zusammenwirken, auch wenn sie sich nicht sehen. Was können wir von diesem lebendigen Beispiel für unser Zusammenleben trotz «Distancing» lernen?

Dauer: 32 Minuten



Die Problematik der Digitalisierung für die kindliche Entwicklung

Dr. med. Michaela Glöckler

Die Digitalisierung ist zentraler Bestandteil der heutigen Lebenswelt und wird es immer mehr werden – das steht ausser Frage. Was jedoch viel zu wenig beachtet wird, ist: welche Auswirkungen die Bildschirmzeit in der Kindheit hat. Hierzu nimmt die Vortragende aus ihrer kinderärztlichen Erfahrung Stellung.

Dauer: 50 Minuten





Was will uns die Coronakrise sagen?

Dr. med. Michaela Glöckler

Das Besondere an der Coronapandemie ist, dass sie kaum einen Menschen unberührt lässt. Angst, Unsicherheit, Sorge um die eigene Gesundheit und den nächsten Angehörigen haben ebenso um sich gegriffen wie eine Welle von Hilfsbereitschaft und neuer Sensibilität für Aufgaben, die sich jetzt persönlich und gesellschaftlich stellen. Welche Aufgaben sind dies? Wie können wir sie anpacken, sodass die Krise zur Chance für uns alle wird?

Dauer: 49 Minuten



Gemeinschaftsbildung als Kraftquelle – wie kann das gelingen?

Dr. med. Michaela Glöckler

Je selbstbewusster und selbstbestimmter die Menschen werden, umso schwieriger wird das soziale Miteinander. Nichts aber raubt einem mehr Kraft, als wenn menschliche Beziehungen in Schiefelage geraten oder zerbrechen. Welchen Ausweg gibt es aus diesem Dilemma? Wie kann man die individuellen und sozialen Bedürfnisse in Einklang bringen?

Dauer: 48 Minuten



Was ist das Licht für Gesundheit, Seele und Geist?

Dr. med. Matthias Girke

Licht hat vielfache Auswirkungen auf unser Leben: In diesem Vortrag geht es um seine Wirksamkeit im Körper, um seine Bedeutung für die Seele und das geistige Wesen des Menschen sowie seine Beziehungen zu Krankheit und Gesundheit.

Dauer: 52 Minuten



Wie stärke ich mein seelisches Immunsystem?

Dr. med. Christian Schopper

Was unser physisches Immunsystem schwächt, ist allgemein bekannt. Viel weniger wird über unser seelisches Immunsystem gesprochen, das ebenfalls angegriffen werden kann. Mit welchen inneren Gedanken, Gefühlen und Einstellungen können wir dieses stärken? Die moderne Psychoneuroimmunologie und die Anthroposophie geben hierzu interessante Erkenntnisse – gerade auch im Hinblick auf die aktuelle Coronakrise.

Dauer: 66 Minuten



Publikationen von A–Z

Titel / Autor / -en	Nr.	CHF
anthrosana-Publikationen		
10 Jahre Ja zur Komplementärmedizin ..., Vortrags-CD / DVD / Rist	721 / 722	15.– / 18.–
Älterwerden / Sommer	221	7.–
Allergien / Jachens	228	7.–
Aufbruch mit der Mistel	241	10.–
Bauchgefühle, Vortrags-CD / DVD / Busche	718 / 717	15.– / 18.–
Burnout und Depression vorbeugen / Roediger	215	7.–
Das chronische Müdigkeitssyndrom / Goyert	212	7.–
Das geht an die Nieren, Vortrags-CD / DVD / Koob	723 / 724	15.– / 18.–
Die antitumorale Speisekarte / Schramm	243	10.–
Das Herz im Mittelpunkt / Kaufmann	232	10.–
Die Kraft der Mistel	234	10.–
Die Kraft der Mistel, Vortrags-DVD / Ramm	710	18.–
Epidemien und Immunität	242	10.–
Erdenfrüchte – Himmelskräfte	206	7.–
Er-Schöpfung, Vortrags-CD / DVD / Schopper	729 / 730	15.– / 18.–
Gemeinsam, 100 Jahre Anthroposophische Medizin	240	10.–
Geplante Geburt – organisierter Tod / Albonico	230	10.–
Gesund bleiben in der digitalen Verwirrung / Albonico	239	10.–
Heilmittel und ihre Bedeutung für den Menschen / Jaggi	227	10.–
Impfungen und Gesundheitsentwicklung Vortrags-CD / DVD / Soldner	725 / 726	15.– / 18.–
Kinder suchen Wahrheit / Glöckler, Grün	216	7.–
Körperschmerz und Seelenschmerz, Vortrags-CD / DVD / Schopper	716 / 715	15.– / 18.–
Kraftquelle Rhythmus / Glöckler	213	7.–
Lebensberatung beim Hausarzt / Husemann	218	7.–
Medizin im Aufbruch / Albonico	217	7.–
Menschenwürde am Lebensende / Heine	223	7.–
Natürliche Selbsthilfe / Schwarz, Cairone, Zeugin	226	10.–
Nervosität und Angst / Haas	237	10.–
Parkinson-Krankheit / Fintelman	207	7.–
Partnerschaft und Streitkultur / Heertsch	222	7.–
Psychopillen für Kinder und Jugendliche / Albonico	220	7.–
Pubertät, der stürmische Neuanfang / Wais	219	7.–
Schatzkammer des Lebens	210	7.–
Stress in Schwangerschaft, Vortrags-CD / DVD / Soldner	706 / 705	15.– / 18.–
Tankstelle Nacht / Koob	236	10.–
Tore zu Welt und Seele / Vianin	224	7.–
Traumatischer Stress, Vortrags-CD / DVD / Schopper	704 / 703	15.– / 18.–
Vom Geheimnis der Lebenskräfte, Vortrags-CD / DVD / Schopper	708 / 707	15.– / 18.–
Vom Patient zum Aktient / Ziegler	238	10.–
Vom positiven Umgang mit Hetze, Vortrags-CD / DVD / Koob	702 / 701	15.– / 18.–
Vom Stress zu Freude ..., Seminar-CD / DVD / Schopper	714 / 713	28.– / 35.–
Vom Stress zu Freude ..., Vortrags-CD / DVD / Schopper	712 / 711	15.– / 18.–
Von der Kraft des Lebendigen ..., Vortrags-CD / DVD / Schopper	719 / 720	15.– / 18.–
Wachkoma, Hirntod und Organtransplantation / Schopper	229	10.–
Wandel und Neubeginn, Vortrags-DVD / Schopper	709	18.–
Was ist das Licht für Gesundheit, Seele und Geist? Vortrags-CD / DVD / Girke	727 / 728	15.– / 18.–
Wege der europäischen Medizin / Lemann	233	10.–
Weisheit, Würde und Demenz / Schopper	235	10.–

GESUNDHEIT AKTIV e.V.-Publikationen

AD(H)S – Krankheit oder Zeitproblem? / Schulz, Zimmermann	G 204	7.–
Arthrose, Praktischer Ratgeber / Fischer	145	7.–
Begleitung über den Tod hinaus / Debus	180	7.–
Chirophonetik / Baur	166	7.–

Titel/Autor/-en	Nr.	CHF
Das Herz als Sinnesorgan/Fintelmann	608	7.—
Das innere Gleichgewicht finden/Adams, Rissmann, Roknic	606	10.—
Das Messie-Syndrom, CD/Glöckler,Thomas, Schröter	516	13.—
Demenz als Kulturphänomen, CD/Reubke	514	13.—
Depression und seelische Verstimmungen/Rissmann	178	7.—
Der Leib als Instrument der Seele, CD/Bühler	529	13.—
Der letzte Weg, CD/Glöckler	524	13.—
Der übersinnliche Mensch in uns, CD/Schad	508	13.—
Die Leber, Organ der Initiativekraft/Fintelmann	611	7.—
Die pflegerischen Gesten, CD/Heine	537	13.—
Fragen zum Lebensende, CD/Schopper	526	13.—
Geborgen ankommen, Heft/Meinecke	609	7.—
Geborgen ankommen, DVD/Meinecke	539	13.—
Grippe und Erkältung/Sommer	181	7.—
Hat das Leben einen Sinn?/Bühler	120	7.—
Impfen – pro und contra, DVD/Hirte, Rabe, Soldner	532	13.—
Impfen, Hilfen zur freien Entscheidung/Kummer	AT2	7.—
Kinder brauchen Begegnung, CD	538	13.—
Kongress Impfen – Selbstbestimmung oder Bürgerpflicht, DVD	540	15.—
Krankheits-Sinn – Sinn von Krankheit, CD/Roggatz	523	13.—
Krisen meistern, CD/Glöckler	522	13.—
Meditation und Gesundheit, Heft	607	10.—
Meditation und Gesundheit, DVD	533	13.—
Mensch-Sein und Demenz, CD/Schopper	513	13.—
Migräne/Rivoir	175	7.—
Mit Kindern über Sterben und Tod sprechen/Herrmann	184	7.—
Organspende: Sie entscheiden!, Heft	600	10.—
Organspende: Sie entscheiden!, DVD	530	13.—
Prinzipien der Heilung im neuen Testament/Matthiessen	604	7.—
Rhythmen im Lebenslauf/Rohen	124	7.—
Rosazea/Jachens	610	7.—
Schicksalswürde und Demenz, CD/Glöckler	506	13.—
Schilddrüse: Kleines Organ – grosse Wirkung, CD/Girke	534	13.—
So stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte, CD/Glöckler	525	13.—
Therapeutische Sprachgestaltung/von Bonin	171	7.—
Was Kinder wirklich brauchen, CD/Brunnenkant	507	13.—
Wie sinnvoll ist eine Patientenverfügung?/Bavastro	605	10.—
Willensschulung/Bühler	123	7.—
Zeit für Veränderung? CD/Glöckler	536	13.—
Zu Hause pflegen I – Woran Sie vorher denken sollten	601	7.—
Zu Hause pflegen II – Grundlagen für jeden Tag	602	7.—
Zucker – Die süsse Sucht/Wolff	151	7.—

Vergünstigte Restexemplare

Anthroposophische Musiktherapie/Reinhold	157	7.— 5.—
Auf die Welt kommen	208	7.— 5.—
Die Furcht vor dem Tode, Schöpferisches Altern/Bühler, Anders	111	7.— 5.—
Engel – Ihr Wesen und Wirken/Betti	397	11.50 5.—
Erlebnispädagogik/Birntaler	193	7.— 5.—
Gentechnik in der Medizin/Wirz	144	8.— 5.—
Ich konnte nicht mehr länger leben/Schwenk	186	7.— 5.—
Lach dich gesund!/Bühler, Rapp, Schuchhardt	137	11.50 5.—
Loheland-Gymnastik/Hennings, Kochem, Vogt	162	7.— 5.—
Meditation als Heilkraft der Seele/Bühler	118	7.— 5.—
Mobilfunk – die riskante Kommunikation/Hübner	205	7.— 5.—
Stillen/Holzer-Kalkreuth	225	7.— 5.—
Zukunft der Medizin/Glöckler, Jaggi	200	7.— 5.—



anthrosana

Postplatz 5 | Postfach 128 | 4144 Arlesheim

Tel. 061 701 15 14 | Fax 061 701 15 03

info@anthrosana.ch | www.anthrosana.ch

Spendenkonto: IBAN CH03 0900 0000 4000 4545 5

Antwortkarte

- ☐ Ich möchte die anthrosana-Publikationen regelmässig erhalten (Abo). Bitte senden Sie mir die Publikationen zweimal jährlich zum Preis von CHF 12.– (inkl. Porto).
- ☐ Ich interessiere mich für die Zusatzversicherung «Natura Integrale» für anthroposophische Therapien. Bitte senden Sie mir Unterlagen.
- ☐ Bitte senden Sie mir eine Liste der anthroposophischen Ärztinnen und Ärzte in meiner Region.

**Ich/wir möchte/n Mitglied bei anthrosana werden
(inklusive anthrosana-Publikationen):**

- ☐ Als Einzelmitglied (Jahresbeitrag CHF 40.–)
- ☐ Als Familienmitglied (Jahresbeitrag CHF 50.–)

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung folgende Publikationen aus Ihrem Prospekt:

[illegible]

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer ohne Versandkosten. Preisänderungen vorbehalten.

Bitte Absender auf der Rückseite nicht vergessen!

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Datum

☐ Ich möchte mich für den elektronischen Newsletter anmelden
(E-Mail-Adresse bitte oben angeben)



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50058939
000002

DIE POST 

B



Codierzone - muss frei bleiben

anthrosana
Postfach 128
4144 Arlesheim



Noch nicht Mitglied bei anthrosana?

Gutschein

für ein Jahr Gratismitgliedschaft bei anthrosana

Ja, ich will für ein Jahr Gratsmitglied bei anthrosana werden.

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Datum

☐ Ich möchte mich für den elektronischen Newsletter anmelden (E-Mail-Adresse bitte oben angeben)

2022



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50058939
000002

DIE POST 

B

